

行政院新聞局出版事業登記證局版台 字第八一八六五

勤修

月刊 雜誌

中華郵政特准掛號認爲新聞紙類
中台字第170號

國內郵資已付
大甲郵局
許可證
中台字第1874號

第卅六期 贈閱

導師：理修法師
社長：悟徹法師
發行人：蕭明哲
編輯：妙法蓮華編輯室
社址：台中縣大甲鎮順天路210號 普行精舍
電話：(04)6880431
僧伽基金帳號：21034206
戶名：陳淑滿
地址：台中市工業一路5633弄33號12F-2
電話：(04)3598646
傳真：(04)3599637
息心禪苑建設金對撥帳號：二〇八四四四六九
戶名：鄭麗招(釋印持)

△普行精舍活動看板

兒童生活習作班
時間：每週三下午二：三〇～四：〇〇
內容：靜坐、學佛行誼、繪畫

返老還童歡喜班
時間：每週三晚上七：三〇～九：〇〇
內容：佛典解析、唱偈、烹飪

佛學研習般若班
時間：每週五晚上七：三〇～九：〇〇
內容：靜坐、講解金剛經

大願共修念佛會
時間：每月第一、二、三星期日晚上七：〇〇～九：〇〇
內容：頌阿彌陀經、念佛、講解阿彌陀經

△財團法人人文文教基金會 召開第一次董事會議

三月十九日下午二：三〇，法人基金會舉行第一次正式董事會議。六位法師董事列席，廖信煙、王銘陽二位名譽董事也列席，熱心提供意見。

本法人以培養弘法人才，舉辦教育公益業務，啓發人性自覺爲宗旨。

本次會議議題，主在擬定84年度工作計畫。

- (一)成立智森諮詢顧問中心，以協助社會各階層人士，身心等各方面之困擾。
- (二)捐助佛學書刊給台中縣市各國民中學。
- (三)舉辦佛學研習，分大甲、台中、梧棲三道場進行，只要有心深入佛法之團體或個人，本法人基金會，都樂予免費提供師資人才。
- (四)免費舉辦暑假生活營隊。
- (五)文一教養院生活智能薰陶。

導師語錄

修行人
不能在假有的
世界中，空掉。

△智森諮詢顧問中心推廣中

諮詢顧問中心是法人基金會之常設服務機構，期能對現今社會人心，發揮平衡作用。

舉凡生理、心理、事業、家庭、婚姻、子女、學業等，各方面困擾，皆可電話、書信諮詢，若有須要，亦提供場地作短期專修。

服務時間：星期一至星期五早上八：〇〇至下午九：〇〇。

星期六、日早上八：〇〇至一一：三〇。

電話：(〇四)三五九八六四六 釋無道聯絡

△文一講堂佛學研習班開課

三月十九日，梧棲共修班爲期3個月的研習班，正式上課，採每月一次，星期日半天，密集式上課。

課程內容：大乘止觀法門

△台中港梧棲佛學研習班 四月初開課

梧棲佛光協會分會長陳吉祥大德，爲加強梧棲海港的人文素質，提供正確之佛法觀念，特邀請文一講堂之法師，於每週六間上七：三〇至九：三〇，前往指導研習佛學。

課程內容：佛學概論



· 召開第一次董事會議



· 頒發名譽董事

息心禪苑 募化啓事

一花一草一世界
一磚一瓦一如來

您的發心——
成就十方道場

您長期護持
是我們弘化的後盾

發心多大
光明就多大

隨喜布施
福田智慧增長

◎護持類別◎

- 一、護法委員：月繳壹仟元
- 二、信心委員：月繳伍佰元
- 三、福慧會員：月繳貳佰元
- 四、榮譽會員：月繳壹佰元
- 五、隨喜贊助：金額不拘



息心禪苑建寺專戶：
帳戶：二〇八四四四六九
戶名：鄭麗招(釋印持)

靜坐與「煉精化炁」的剖析(一)

其次，必須要瞭解人體生命的快樂感覺——「快感」，是從「精」而有；意志的堅定和毅力的光明，是從「氣力」充沛的功能所發生；智慧的敏捷和超穎，是由「神」的定靜而來。佛家重視「修心養性」，從思維的方法改變心地，作為入手修行的根本，它的功效和成果，的確是偏向於「神」。

「氣」二種，猶如道家的上品丹法一樣。但自然而然也就融會了「精」的修煉而在其中矣。宋、元以後的道家注重「煉精化氣」、「煉神還虛」的方法和程序，也等於佛家「持戒、修定、生慧」的三大原則。如果通達了它的內容，實在並無兩樣。

由此可知專執人體內部性

腺內分泌的「精蟲」、「卵子」，為修道靜坐的基本，那是值得仔細研究的問題。不過，這種觀念和方法，對於體力衰弱或已過中年和將近垂暮的人來說，那又須另當別論了。總之，修道和靜坐，是一種智慧之學，它並非盲目的信仰和固執的偏見，可以貫徹始終的。

人的生命歸納起來，不外是「身」、「心」兩種的組合。但是生理「身體」的主要功能，歸納起來，又不外是「精」、「氣」兩種作用，它是屬於「感覺」的範圍。「心」的主要功能，一言以蔽之，都是屬於「知覺」的範圍，定是「神」的作用。過去所說的，都是依循一般「靜坐」和「修道」的

路線來講，所有在「靜坐」中，有關生理的反應——即是氣脈的動相，也都是「感覺」的部分。「感覺」入手而返還「感覺」與「知覺」，進入於渾然一體的境界。但是離開「感覺」，也就無法從事於修道。

所以必須要瞭解氣通「任」、「督」二脈，乃至全盤打通了「奇經八脈」，那也只是「感覺」所成就的效果而已。而且在「煉精化氣」的過程中，自有一番氣脈通暢的反應，跟著工夫的進境而反映不同。在「煉氣化神」的過程中，又有一氣脈通暢的反應，自然與「煉氣化神」的工夫配合，各有不同的境界。古來「丹經」上所說的「九轉還丹」之妙，後世有人硬加牽強附會，把它配

篤信品之一

從前，舍衛國東南方有一條大江，在江岸邊住有五百多戶人家，他們都未聽過佛法、救世等德行，而習性剛強，貪利自私。佛陀想到這些人家應當度化，於是來到江邊，坐在一棵樹下。

他們見到佛陀身相放光，都很驚異的來禮敬佛陀，和問候佛陀的生活起居。於是，佛陀命他們坐下，為他們說法，但是因為他們習慣於詐欺，所以都不相信佛陀的教誨。

佛陀便化作另一個人，從對岸越江踏水而來。他來到佛前，伏地禮佛，他們見了，都驚奇的問這位化人（佛陀化身）：「自從我們祖先來到這裡

，至今我們還未曾聽說過，有人在水上行走。你是什麼人？為何能走在水上而不沉下去？

化人回答說：「我只是江南對岸的普通老百姓，聽說佛陀在此說法，我想坐船渡江來這裡聽佛法，但是當時卻沒有渡船，岸邊的人告訴我：『這江水大約只有腳深吧！你何不自己試渡看看？』我就相信他的話，走著過來了，其實我也沒有什麼奇術啊！」

佛陀聽了化人的話，就讚美的說：「不錯！一個人若能堅持『誠信』處世為人，就能渡過生死的大海，這幾里寬的江面，有什麼稀奇？」

因此，佛陀就以偈說：「信能渡淵，攝為船師；精進除苦，慧到彼岸。士有信行，為

每月一詩

方聽無生曲，始聞不死歌。
今知當體是，方恨自蹉跎。

息心禪苑建寺基金帳號

20844469

戶名：鄒麗招（釋印持）

遷移啟事

普行精舍為擴大共修場地已由

順天路遷移至——

大甲鎮和平路17號

聯絡電話（04）六八八〇四三一

欣賞自我

——小甄——

我欣賞自己所特有的幽默和逗笑的功夫，那是別人學也學不來的。我引以為傲，每當同學處於尷尬場面時，我隨便插入一兩句話，便馬上緩和下來，同學們非常喜歡跟我開玩笑，因為我不會生氣和翻臉，我跟我的那群死黨常常整得別人哭笑不得，所以也是導師室的常客。我們會互相取別人的綽號，或是給自己取綽號，我的綽號有小柯、老柯、小甄、Cola，我也給別人取了很多綽號如毛巾、巧克力王子、偉偉、老球、凱子、豬八戒……等，我覺得很適合本人，而且朋友也認同。

我欣賞我自己審美觀念、觀察能力……歌唱等。如今的我，更多了幾項本領——敲木魚、雙盤打坐、頌唸大悲咒。

住在文一我學會了敲木魚、唸大悲咒，同學Apple常常問我文一的事；她對文一很好奇。我看得出来，她非常羨慕我哦！我曾告訴她地方，可是她連東海漁村在那裡都不知道，所以我說的，她只能在旁做夢的份了。

在家，師父們常跟我們說：「有那一個小孩有那麼好命啊，能跟「一堆」師父住在一起，有那麼多的福報還不懂得珍惜，你呀……」。說得沒錯呀，每次師父帶我們這群小鬼出去，都有人說：「能跟師父住在一起，福報真好……」。反正就是別人有的我也有，但是我的別人未必有。

有那孩子從小就會打木頭魚、唸大悲咒，跟一堆小鬼、師父住在一起呢？只有「本人」在下我——小甄。我愛死自己。



·悠遊的假日



·回家的功課



·快樂的文一

妙法蓮華社會員
壹仟元 林淑慧
陸佰元 胡清國
張瑋珊
息心禪苑建寺基金籌募會員
順天國小第28屆同學會捐款捌仟伍佰元
壹仟貳佰元 林益祥
貳佰元 王淑滿
林玉惠
壹佰元 郭人慧

社論

布施自己

布施是生命中，另一種再生的力量。借者布施，開啓我們從未發現的世界，光明得以掃去內心陰暗的一面。若你已倦怠於生活，倦怠於生命的沈重時，不妨以布施做為新的出發點。因為「一無所有」是人生中最深沈的恐懼，而你卻敢讓自己一無所有……將自己布施出去，接受生命的最大挑戰。

當我們敢將自己所擁有的，毫不吝惜地丟出來，誰說這不是真正的勇氣？這勇氣不是一朝一夕所能培養出來的，首先必須打倒自己捨不得的心。誰都知道，現代人要在專業學識上求得成就，至少須付出20年的心血，不只是學校教育，更要加上自己肯學、肯努力，才能稍稍享有成功的滋味，而如今卻要你將這好不容易得來的成果，輕易地分給不認識的個人或團體。

想想看，讀書要讀多久，才讀懂，為何要輕易的教給別人；一星期工作了六天，好不容易有個休息，喘氣的日子，幹嘛要那麼辛苦的把時間耗在別人的活動中？多年辛苦有一些積蓄，手頭才寬裕一些，甚至還在負債，怎麼有餘錢去捐助？更何況受捐助的單位，不知是否欸財機構？滿腦子的疑惑和不願布施，乃人之常情；但一成不變的常情，是否也成了提昇生命勇氣與智慧的絆腳石？

所謂「空諸所有」才能「實諸所無」，展現了最大的包容力，才發現世界原來如此寬濶。何處不可生存？——放手即滿手。

去年貧，貧得有立錫之地；今年貧，連立錫地亦無，方知開懷龍吟，邁開大步前去。耿耿於懷為那椿？才深信自己過去的痴、貪與瞋。

期待能將自己錢財布施之小勇外，還能進一步，將自己的情感、情緒、脾氣、時間、身體和心、智慧、知識、成功，毫無保留的布施出去。

佛陀格言

透過信心、良好的德行、努力、禪定，以及觀察體驗真理，瞭解和實行同並進，常做正確的思考，就可以除去大煩惱。

沈思錄
塵塵逐逐，為煩惱窠臼者，都是「心目為咎」

施捨的心路歷程

普綠

先前未進佛門時，未習慣行布施道，每每有捨不得的心情。

一點機緣，一席平平淡淡的話：「人生無常，常在一個瞬間令人措手不及，生命的脆弱也在這「無常」中緣起緣滅，對自己及自己所有的一切，觀因緣和成，不執為自己所有，財物雖經自己的功力而成為自己所攝取，但實際與一切人有關，如沒有社會關係，怎麼也得不到財富。無論富到什麼程度，財富總歸要銷散，不是個人所能自主的。」

聽完「善知識」這席話，打從心底很歡喜，也想測試一下自己的心境如何？啊！原來高僧大德說得沒錯，「理雖頓悟，事有漸次」，原來菩薩行施時還真不容易呢！

初時，自己心愛的物品及財物要施捨時，總覺牽強刻意，那種動機觀念印證了我「慳吝」的一面，再次由於漸學漸進，慢慢養成隨意能施。可是終究發覺自己停留在求「人天」功德，看來是道德心，其實出於功利心，為自己的人天福樂而布施，所以一聞到「施」，心理感受就像「買主」進來跟你買東西一樣，很高興，但是有買賣的條件。

繼續親近善知識熏習更久，才慢慢會到「施度」意義，捨己利他，破除慳貪，銷除我所執，以達無我我所，使自己無常物，能投入波羅蜜多大海，成為行「佛」的資糧。雖然境界功夫還不到，但也能慢慢做到盡其在我，量力而為，心安理得，做後不悔。「施」後的法樂就像管理員，使用一切，但不作自己私有想，覺得這是一切眾生的。

唯識學淺解

如來掌(一)

振光

「人人是孫悟空，個個是豬八戒」，誰敢否定它？除非是自己認為不是心猿意馬的人，不是看到適合自己標準視線的，就主動心想多看一眼的人。但，事實上想具備如此這不可及（呆頭鵝）境界的，除非……

所謂構成我人靈知的五蘊，即色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。色蘊——有體積占有空間，會變壞，有質礙的物質。

——六根（眼耳鼻舌身）、六境（色聲香味觸法）、無表色（如戒體）

受蘊——即感覺。（表面上的精神作用）——有情眾生的情緒。

想蘊——受的結果而引發種種思惟。——外在刺激意志力的作用。

行蘊——百法中除受想以外的心所，及不想應行法——意志、決定的作用。

識蘊——八識心王的總名（前五識、六識、七識、八識）——統一精神作用的根本識。

幻想，往往佔據青春活力的大部份時間，它是種天賦的本能，依個性不同而異；如果能加上學識，思想行為，便成為一種學問素養。反之，就像無羈的劣馬，不但自誤且誤人。看到攝影禮服廣告，白雪公主、白馬王子就自動由幻想而浮現——找對象。一聽說是空軍，就幻想出在空中飛翔神勇的樣子，結果不知原來是在地上爬的（修理員）……。從生到老，一呼一吸間，眼睛所看，耳朵所聽，內心所想的，誰能擺脫這五蘊法的範疇之內。

釋迦牟尼佛夜睹明星開悟時說：「眾生本具如來智慧德相，只因妄想執著而不能證得」簡單的幾個字，不要輕易地忽略了，這關係著他將來弘法49年卻未說半句話的重要關鍵。反之，只要不執著，就能成佛。談何容易啊，活在現實生活裏。難怪很多人不敢學佛，原因只是「教理太深，行願太難」。

未能真正了解我人身心的結合，即由此五蘊假和合而成，那麼永遠被如來鎮壓在五指山。孫悟空這個代號，將永遠是你、是我。